

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## 3 Esercizi Importanti per Addominali

Greg Glassman

### Addominali sul Glute-ham Developer

Questo esercizio per gli addominali si esegue sul glute-ham developer. Il movimento va da un'estensione di anca e schiena fino a quando ti senti a tuo agio, arrivando a toccare i cuscinetti sopra le tibie e il dorso del piede.

Gli istruttori di aerobica e i personal trainer spesso sconsigliano questi addominali per un presunto danno alla colonna lombare causato dall'azione dell'iliopsoas (<http://www.rad.washington.edu/atlas2/iliopsoas.html>). Inoltre, si sostiene che questo movimento non coinvolga molto gli addominali poiché i principali motori sono i flessori dell'anca, non gli addominali. Sebbene sia vero che i flessori dell'anca siano i principali motori di questo esercizio, l'idea che non sia efficace per gli addominali è più un mito da palestra.

Quando non sei abituato a fare addominali sul glute-ham, una sola sessione con diverse serie provoca un dolore addominale davvero notevole. Questa esperienza dovrebbe dissipare l'idea che gli addominali con una forte flessione dell'anca non lavorino gli addominali.

Anche se i flessori dell'anca (iliopsoas e retto femorale) sono i principali motori, gli addominali giocano un ruolo importante nel stabilizzare il torso per prevenire l'iperestensione della

colonna. (Secondo noi, questo è un ruolo più funzionale per gli addominali rispetto alla flessione del tronco.) Incoraggiamo il ruolo degli addominali nell'esercizio glute-ham indicando all'atleta di iniziare il movimento arrotolando il torso verso l'alto.

L'affermazione che questi addominali siano irritanti o dannosi per la colonna lombare è una questione piuttosto complessa. Ammettiamo subito che chi è predisposto al dolore lombare potrebbe trovare questo esercizio irritante, ma se introdotto e praticato con attenzione, è uno strumento potente per rieducare l'atleta a usare i flessori dell'anca in modo più efficace e sicuro. In effetti, il movimento può migliorare la funzionalità dei flessori dell'anca e ridurre, se non eliminare, l'irritazione lombare che può accompagnare la flessione dell'anca.



Per le persone predisposte al dolore e alle lesioni della parte bassa della schiena, il problema con questo esercizio è dovuto in gran parte a carenze nel reclutamento muscolare per la flessione dell'anca. In particolare, la dipendenza eccessiva dall'iliopsoas e la scarsa o nulla attivazione del retto femorale ([http://www.rad.washington.edu/atlas2/rec\\_tusfemoris.html](http://www.rad.washington.edu/atlas2/rec_tusfemoris.html)) pone un carico eccessivo sulla colonna lombare.

1 di 5

Il muscolo iliopsoas si collega sia al bacino che alla colonna lombare e, se si occupa principalmente della flessione dell'anca, specialmente sotto carichi pesanti come in questo esercizio addominale, solleva il busto in gran parte dalla colonna lombare. Al contrario, il retto femorale è collegato solo al bacino e, quando attivato, solleva il busto (flette l'anca) tirando dal bacino.

Il problema si presenta perché poche persone hanno imparato ad attivare completamente il retto femorale durante una forte flessione dell'anca. Abbiamo utilizzato questo esercizio addominale per insegnare ai nostri atleti a coinvolgere completamente questo muscolo, migliorando la qualità della flessione dell'anca, il che aiuta notevolmente l'iliopsoas e, di conseguenza, riduce il carico e le forze di taglio sulla colonna vertebrale.

Insegniamo l'attivazione potente del retto femorale indicando all'atleta di provare a estendere la gamba, anche se già estesa, e di spingere la gamba contro il cuscino sopra la tibia e il dorso del piede. Di solito, l'atleta afferma di farlo già, ma quando finalmente lo comprende, la rivelazione è profonda e il movimento appare chiaramente diverso. L'occhio allenato dell'allenatore può facilmente distinguere tra l'ascensione del busto tirato dalla colonna vertebrale o dal bacino.

Con pratica regolare, attenzione all'attivazione corretta e un aumento graduale dell'intensità, un atleta che prima si lamentava di dolori alla parte bassa della schiena anche dopo poche ripetizioni di questo esercizio addominale, troverà che il disagio si presenta con un numero maggiore di ripetizioni o scompare del tutto.

L'esercizio di addominali sullo sviluppatore di glutei e ischiocrurali è un esercizio introduttivo al nostro "addominale con lancio di palla medica", che si è dimostrato un esercizio formidabile anche per i nuclei più allenati, come quelli dei lanciatori olimpici. Conosciamo un lanciatore olimpico di giavellotto che ha commentato che l'addominale con lancio di palla medica era l'"esercizio di addominali più difficile di tutti".

Il fatto che l'addominale per glutei e ischiocrurali non venga praticato e sia considerato di poca importanza è un altro degli errori comuni e assurdi nella maggior parte delle palestre. I flessori dell'anca sono muscoli estremamente potenti e potenziare il loro sviluppo ha contribuito al successo dei nostri atleti.



3 esercizi importanti per gli addominali (continua...)

## Il Hollow Rock

Un esercizio che sembra innocuo, il hollow rock è fondamentale nel condizionamento ginnico e diventa estremamente impegnativo se eseguito correttamente.

Per eseguire il hollow rock, sdraiati a pancia in su sul pavimento con le braccia distese sopra la testa e le gambe dritte. Solleva braccia e gambe a circa trenta centimetri dal suolo e cerca di assumere la forma di un dondolo, poi oscilla dolcemente da una parte all'altra.

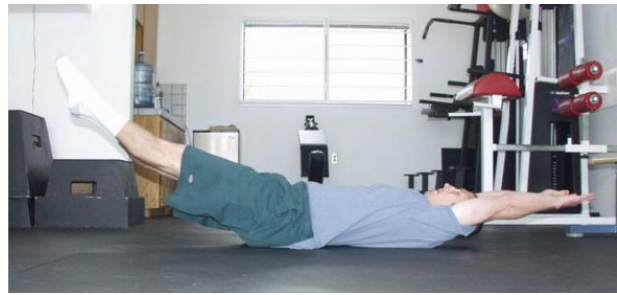
La parte cruciale di questo movimento è ridurre la curva lordotica (arco lombare) della schiena affinché tutta la schiena sia arrotondata dalle spalle ai glutei. All'inizio, noterai che l'oscillazione è brusca a causa di un punto piatto nella parte bassa della schiena. Questo è un indicatore perfetto di debolezza e incapacità di attivare gli addominali inferiori.

Il ruolo dei flessori dell'anca è abbastanza insignificante nel hollow rock, ma il ruolo del retto inferiore (addominali inferiori) è notevole. (Evidenze recenti suggeriscono che gli obliqui giocano un ruolo importante nella flessione lombare <http://www.pponline.co.uk/encyc/0689.htm>)

Per molte persone, il hollow rock è così difficile che, non importa quanto ci provino, fanno un "clunk" ad ogni oscillazione al livellarsi e il punto piatto causato dall'insufficiente flessione lombare colpisce il suolo. Questo "clunk" è un indicatore perfetto della mancanza di reclutamento degli addominali inferiori.

Il reclutamento degli addominali inferiori è la parte più difficile dell'allenamento addominale e non è mai ben sviluppato nella maggior parte degli atleti. È così comune che diventa un cliché visivo che l'istruttore di aerobica che insegna "classi di addominali" nella tua palestra locale possa fare migliaia di addominali ma ha ancora un rigonfiamento nella parte bassa dell'addome come se fosse al terzo mese di gravidanza. L'attivazione, il reclutamento completo e lo sviluppo degli addominali inferiori richiedono una concentrazione e un focus enormi per mesi, se non anni. Il hollow rock è uno strumento quasi perfetto sia per testare sia per sviluppare la capacità degli addominali inferiori.

Puoi praticare l'innervazione/reclutamento necessario per attivare gli addominali inferiori/flettere la colonna lombare ed eseguire il hollow rock mettendoti in piedi con la schiena, i piedi e la testa contro il muro e premendo forte contro il muro all'altezza delle spalle, e poi rotolare lentamente il punto di contatto dalle spalle alla parte media della schiena, scendendo fino alla colonna lombare e terminando con i glutei premuti saldamente contro il muro. Noterai che fare contatto fermo con il muro attraverso la regione bassa della schiena è estremamente difficile e richiede un'oscillazione anteriore a posteriore del bacino e una contrazione profonda degli addominali inferiori.



Puoi testare il contatto facendo in modo che qualcuno metta una rivista arrotolata nella regione della curva lombare mentre cerchi di pizzicarla contro il muro mentre cercano di estrarla. Fatto correttamente, questo produce una trazione distintiva sopra l'osso pubico. Questi sono i tuoi addominali inferiori che lavorano. Ripetere questo dieci volte è un ottimo esercizio di condizionamento per gli addominali inferiori.

Pratica il hollow rock anche se ti risulta estremamente difficile. Inizia cercando di oscillare continuamente per due minuti indipendentemente dalla qualità del movimento. Evita di sollevare mani e piedi per mantenere il movimento oscillante il più possibile.

Quando padroneggerai l'esercizio, il corpo sarà completamente piatto, le mani e i piedi saranno bassi, e lo slancio per l'oscillazione sarà quasi impercettibile. Quando potrai farlo dolcemente – senza punto piatto – per due minuti, avrai i migliori addominali della città.

### 3 esercizi fondamentali per gli addominali (continua...)

#### L-sit

Questo esercizio è notevole sotto diversi punti di vista. È isometrico, funzionale e altamente efficace. Relativamente sconosciuto al di fuori della comunità della ginnastica, potrebbe essere l'esercizio addominale più efficace che conosciamo!

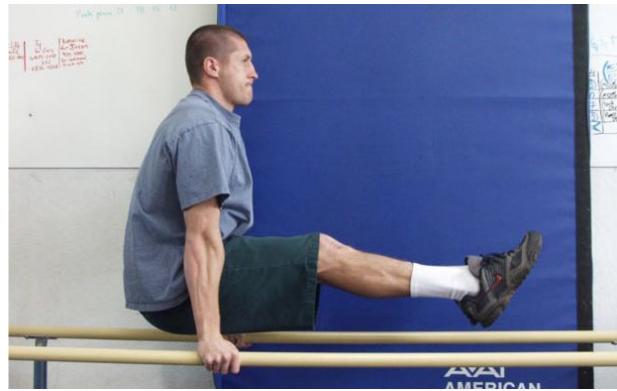
L'esecuzione del L-sit prevede di sostenere il corpo completamente con le braccia e mantenere le gambe distese davanti. Il corpo forma una 'L', da cui il nome L-sit. L'esercizio (difficilmente possiamo chiamarlo movimento) è isometrico, cioè non implica alcun movimento articolare. Essendo isometrico, valutiamo la sua esecuzione non in ripetizioni ma in durata.

Non solo sosteniamo che il L-sit sia funzionale, ma che sia il più funzionale tra tutti gli esercizi addominali.

La nostra giustificazione per questo argomento si basa sulla nostra opinione che il ruolo principale degli addominali sia la stabilizzazione del core, non la flessione del busto. Anche se la flessione del busto è certamente importante, la stabilizzazione del core è più rilevante sia nella vita quotidiana che nel movimento atletico. La posizione delle gambe nel L-sit genera un momento o torsione enorme, se non insopportabile, intorno all'anca, che deve essere contrastato dagli addominali per evitare che entrambe le gambe si sollevino e che la colonna vertebrale si iperestenda.

In termini di efficacia, il L-sit potrebbe non avere eguali tra gli esercizi addominali. Facciamo questa affermazione non basandoci solo sulla nostra posizione sulla funzionalità dei muscoli addominali, ma sulla semplice osservazione che gli atleti che hanno sviluppato il loro L-sit al punto da poterlo mantenere per tre minuti trovano poi facile il resto del lavoro addominale. L'incredibile capacità di flessione dell'anca e del busto delle ginnaste è in gran parte dovuta all'allenamento costante e alla pratica di questo esercizio.

Abbiamo menzionato all'inizio il fenomeno onnipresente dell'istruttore di corsi di addominali con il problema degli addominali inferiori: non riescono a mantenere una posizione in L. Infatti, se metti alla prova l'istruttore del corso di addominali con il problema degli addominali inferiori per determinare la forza di flessione dell'anca, scoprirai che sono molto carenti in questo senso. Puoi eseguire un semplice test di forza di flessione dell'anca chiedendo al soggetto in esame di stare su una gamba e alzare l'altra ginocchio al livello dell'anca mentre si preme il ginocchio verso il basso per vedere quanta o poca forza è necessaria per spingere indietro il ginocchio. Le persone con problemi agli addominali inferiori hanno sempre flessori dell'anca molto deboli. Possiamo abbassare il loro ginocchio con un dito. Prova questo test con qualcuno che ha sviluppato il L-sit e scoprirai che si inclinerà prima che lo faccia il ginocchio.



Non troverai un L-sit di tre minuti e un problema agli addominali inferiori nella stessa persona, tuttavia, il mondo è pieno di persone che possono fare migliaia di sit-up e crunch mantenendo comunque il problema. È così semplice.

La pratica del L-sit è per alcuni molto difficile: sembra semplicemente che non riescano a trovare i muscoli che sollevano e sostengono le gambe. La chiave è continuare a provare. Due approcci di successo per arrivare al L-sit includono appendersi a una barra per trazioni e sollevare le gambe bloccate il più possibile e

mantenere o lavorare sull'L-sit tenendo una gamba alla volta nella posizione L in modo alternato.

Sebbene l'L-sit possa essere eseguito da quasi qualsiasi superficie orizzontale, consigliamo barre parallele, parallelles e il pavimento come piattaforme per questo esercizio. L'L-sit è più difficile dal pavimento perché le gambe possono abbassarsi rapidamente. Utilizziamo le parallelles perché permettono di esercitarsi senza dover mantenere le gambe perfettamente orizzontali, ideale per i principianti. Tuttavia, misurare e competere nell'L-sit deve essere fatto dal pavimento.

Misura i tuoi progressi nell'L-sit in incrementi di 15 secondi. Ottieni un punto per ogni quindici secondi in cui mantieni la "L". Il tuo obiettivo è dodici punti e, con un allenamento regolare, dovresti raggiungere 12 punti, ovvero tre minuti, in sei mesi. Durante il riscaldamento e il raffreddamento è un buon momento per praticare questo movimento, anche se un ginnasta dedicato troverà molte superfici e opportunità per esercitarsi in questo eccellente esercizio.

#### Addominali e Flessori dell'Anca

Le superstizioni, confusioni e frodi relative allo sviluppo addominale sono molto diffuse. Gran parte di questa distorsione, specialmente tra gli "esperti", deriva dal non comprendere il ruolo vitale dei flessori dell'anca nel controllo e nella motivazione del movimento atletico, e dal non afferrare la complessa interrelazione tra i flessori dell'anca e i muscoli addominali. Il risultato immediato di questa mancanza di comprensione è la

convincione che gli esercizi di flessione dell'anca siano evitati o disprezzati dalla maggior parte degli allenatori. Da qui è nato il "crunch". Abbiamo cercato "crunch" su Google e ottenuto 990.000 risultati rispetto ai 138.000 per "sit-up"; questo riflette ampiamente il declino del sit-up e il dominio dei crunch. Sebbene il crunch sia un buon esercizio, l'idea che sia più sicuro o superiore al sit-up è ridicola.

I SEALS della Marina degli Stati Uniti hanno abbandonato il sit-up a favore del crunch e hanno osservato un notevole aumento nei tempi di corsa come risultato (<http://www.abmat.com/navy1.htm>). L'aumento nei tempi di corsa è stato infine attribuito a flessori dell'anca deboli e all'adozione del crunch. Inizialmente, si è adottato il crunch perché il sit-up era legato a lesioni lombari. Il Dr. Fred Koch ha sviluppato l'"Abmat" in un'analisi brillante del sit-up (<http://www.abmat.com/intro.htm>). Sebbene il sit-up con abmat sia un ottimo esercizio e un miglioramento drastico

rispetto al sit-up tradizionale, crediamo che il Dr. Koch possa aver trascurato il ruolo vitale dei flessori dell'anca nell'allenamento addominale. Pensiamo anche che i problemi della Marina con il sit-up originale fossero dovuti alla natura violenta del movimento bifasico del vecchio sit-up (si noti che i sit-up di solito hanno un conteggio violento 1,2 nel lanciare il carico ai flessori dell'anca, come descritto nel link precedente) e alla quasi totale mancanza di allenamento degli estensori dell'anca nell'allenamento fisico tradizionale dei SEALS della Marina e non unicamente per il dominio dei flessori dell'anca nel movimento più antico.

La posizione di CrossFit è che la Marina ha fatto una mossa corretta, se non brillante, nel sostituire il sit-up tradizionale bifasico con il sit-up con abmat, ma non apprezza ancora completamente il ruolo dei flessori dell'anca nell'allenamento atletico, e la necessità di bilanciare gli esercizi addominali con movimenti di estensione dell'anca come lo squat e il deadlift. L'attuale sintesi è davvero un miglioramento, ma non è l'ultima parola nell'allenamento addominale in alcun modo. Abbiamo trovato facile convincere chiunque di questo punto di vista in solo pochi mesi di allenamento.



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz, ed è l'editore del CrossFit Journal. È stato un ginnasta competitivo e un allenatore fisico e di condizionamento dagli inizi degli anni '80.